

Rotterdam West

1

Reakt Delfshaven

Reakt is specialist in maatschappelijke participatie. Door zinvolle daginvulling en arbeidsintegratie willen wij mensen een nieuw perspectief bieden en bijdragen aan het realiseren van een zinvolle plek in de samenleving.

Reakt Rijnmond
Pieter de Hoochweg 14

stempel/handtekening

Datum:

2

Zorgvrijstaat Rotterdam West

Zorgvrijstaat is een plek voor zelfregie, herstel en persoonlijke ontwikkeling. Je vindt er een persoonlijk netwerk waar ruimte en waardering is voor psychische variëteit en diversiteit. Je vindt er een community waar je met en van anderen kunt leren. Je kan bij Zorgvrijstaat aan de slag met allerlei levensvragen, maar niets moet. *Ont*-moeten, peer support en samen leren zijn uitgangspunt. Loop eens binnen bij de **Opstartkoffie**, op **maandagochtend om 10:00** uur op de locatie **Watergeusstraat 53b**. Meer weten? Zie www.zorgvrijstaat.nl of neem contact op via mail@zorgvrijstaat.nl.

stempel/handtekening

Datum:

3

de Herstelacademie in de wijk Delfshaven

De Herstelacademie biedt een laagdrempelige plek waar je in je eigen tempo kunt werken aan persoonlijk herstel en ontwikkeling. Samen met lotgenoten werk je aan inzicht, zelfzorg en regie over je leven via supportgroepen en trainingen. De bijeenkomsten zijn gratis, zonder doorverwijzing, en afgestemd op jouw behoeften. Ontdek je kracht en groei in een veilige, open omgeving. Je kunt ons vinden **op www.deherstelacademie.nl/delfshaven/ of [facebook.com/herstelacademie.delfshaven](https://www.facebook.com/herstelacademie.delfshaven)**. Voor meer info neem contact op met Fatima el-Kahali via **delfshaven@deherstelacademie.nl** of **06-57380806**.

stempel/handtekening

Datum:

4

Stadsboerderij De Bokkesprong

Stadsboerderij De Bokkesprong in Rotterdam is dagelijks **geopend van 08:30 tot 16:30**. Hier leven ezels, kippen, cavia's en konijnen, en bezoekers kunnen wandelen tussen geiten en schapen. Er zijn regelmatig gratis activiteiten zoals het Lentefeest en Pannenkoekendag. De boerderij biedt educatie via infobordjes en medewerkers. Er is een overdekte ruimte met een koffieautomaat (muntgeld). **Adres: Tjalklaan 90, 3028 JK Rotterdam**. Kijk voor meer informatie op www.natuurstad.nl/de-bokkesprong/.

stempel/handtekening

Datum:

5

Eigen invulling

U kunt zelf op zoek gaan in de wijk naar een leuke, interessante invulling van de laatste 2 activiteiten. Dit mag van alles zijn.

stempel/handtekening

Datum:

6

Eigen invulling

U kunt zelf op zoek gaan in de wijk naar een leuke, interessante invulling van de laatste 2 activiteiten. Dit mag van alles zijn.

stempel/handtekening

Datum:

Hoe werkt het?

Met de strippenkaart van Kijk op de Wijk kun je je eigen buurt ontdekken. Je neemt contact op met de organisaties op de strippenkaart en maakt een afspraak om langs te gaan. Je krijgt een rondleiding of uitleg van een van de medewerkers en vervolgens krijg je een stempel of handtekening op je strippenkaart. Daarna doe je hetzelfde, maar dan op twee open plekken. Je mag van alles bezoeken, wij sturen je hier niet in. Zoek een locatie die jou leuk of nuttig lijkt.

Wil je geen paraaf vragen op de open plekken? Geen probleem! Je kunt ook wat folders mee terugnemen of een foto maken. Wanneer je klaar bent kun je bij je begeleider een verzilvering ophalen. Veel plezier ermee: je hebt het verdiend!



1

1: Eerste kennismaking

Neem contact op met de organisaties op de strippenkaart.

2

2: Afstempelen

Bij je bezoek krijg je een stempel op je strippenkaart. Ga voor een volle kaart!

3

3: De eigen invulling

Goed bezig! Zoek nu zelf twee locaties en doe daar hetzelfde. Dit mag van alles zijn!

4

4: De verzilvering

Je hebt nu een volle kaart! Je mag terug naar je begeleider om je verdiende beloning te krijgen.